

# シニア情報

高齢者向けの教室や介護・医療に関する情報をお届けします。



## ポッチャボールセットの貸し出し

**内容** 公式のポッチャボールセットの貸し出しを行っています。  
●1回の貸し出しは、2セットまで。  
●令和6年度の貸し出しは、1団体6回まで。  
●貸出日から返却日までの間は、原則3日以内市内の各種団体（個人は不可）

**対象料金** 無料

**貸出場所** 中部保健福祉サービスセンター（茅野市ひとまちプラザ内）

**申込方法** 随時受け付けています。電話でお申し込みください。

**申込・問** 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎82-0107

## みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

**日時** 6月5日（水）、19日（水）14時～17時

**場所** ワークラボハケ岳

**内容** ワードエクセルの初歩的な操作など、パソコン初級者のちょっとしたお困りごとの相談、サポート

**定員** 1日3名（1人1時間程度）

**持ち物** 使用しているノートパソコン

**受講料** 1,000円

**申込方法** 事前に電話でお申し込みください。

**申込・問** DX推進課 自治体デジタル係 ☎72-2101（内線242）

## 介護予防普及啓発事業「やさしい介護予防講座」

**日時** 6月11日（火）、6月25日（火）、7月9日（火）、7月23日（火）  
13時30分～15時

**場所** 宮川地区コミュニティセンター

**内容** 血圧や血糖値をよくする栄養の話、お口の健康に関する口腔ケアの話、軽運動を行い、介護予防について学ぶ講座。

**講師** (株)やまびこスケートの森TRC 指導員

**対象** 市内在住の65歳以上の方

**定員** 15人（申込多数の場合は抽選、初めての方優先）

**参加費** 無料

**申込方法** 5月17日（金）までに、電話でお申し込みください。

**申込・問** 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎82-0107



## 令和6年度 胸部レントゲン検診

対象となる方には、個別に受診票とご案内をお送りします。お申し込みは必要ありません。

詳しい日程・会場は、お送りするご案内またはホームページをご確認ください。



ホームページは  
[こちらから！](#)

問 健康づくり推進課  
☎82-0105

対象者 65歳以上（昭和35年（1960年）4月1日までに生まれた方）

<この検診を受ける必要のない方>

- ・施設に入所中の方
- ・令和6年度に肺がん検診を受診済み、受診予定の方
- ・令和6年度に勤務先、医療機関、人間ドックで胸部レントゲン検診を受診済み、受診予定の方

●平成19年以降に精密検査になった方へ  
検診車のレントゲン精度には限界があるため、医療機関の検査では異常がなくても、再び精密検査と診断される場合があります。こちらの検査を希望する場合は、必ず主治医に相談していただき、検診の許可があった場合は、直接ご希望の会場へお越しください。

●手元に受診票が届いていない場合  
茅野市に住民票のある方は、受診票が手元になくとも受診できます。直接ご希望の会場へお越しください。  
※受診票が届かなかった方は、必ず検診会場の受付にお申し出ください。

検診時期 5月～6月  
自己負担額 無料